

# 12

## FAÇONS D'

# INVESTIR EN SOI



### EXERCISES

Des études récentes ont montré que rester assis derrière un bureau toute la journée était tout aussi mauvais que fumer, alors essayez de faire un effort pour faire au minimum 30 minutes d'exercice au moins 5 jours par semaine

#### Faire des Étirements

Vous permettent de garder des muscles forts, souples et en bonne santé.

#### Cuisiner sainement à la maison

Prendre le temps et l'effort de cuisiner des repas à la maison est plus sain et vous permet de contrôler la taille des portions et tous les ingrédients.

## CORPS

### CRÉER UN MANTRA

Pour vous aider à traverser les moments difficiles de la vie, créez votre propre mantra personnel et positif. Cela doit être quelque chose qui vous parle spécifiquement

### SE LEVER TÔT

Les personnes qui se lèvent tôt le matin sont généralement plus productives que celles qui font la grasse matinée

### TENIR UN JOURNAL

Même si vous n'avez pas le temps de le faire dans votre routine matinale, tenir un journal est une partie importante de la croissance avec vous-même. Faites en sorte que ce journal réfléchisse à ce qui s'est passé, ainsi qu'à écrire et à suivre des objectifs.

### PLANIFIER SES JOURNÉES

Pour rester concentré sur vos tâches, pensez à établir chaque matin une liste de choses à faire pour la journée. Cela va au-delà des simples tâches ménagères et des courses. Si vous voulez vraiment prendre le contrôle de votre vie, pensez à planifier également le temps passé sur votre téléphone ou les réseaux sociaux. Cela vous évitera de perdre un temps précieux que vous pourrez utiliser autre part dans votre vie.

### SUIVRE SES RÉSULTATS

Quel que soit votre objectif, gardez une trace de vos résultats afin de rester sur la bonne voie, dans votre journal, afin de soutenir votre évolution et de rester sur la voie de votre objectif.

### LÂCHER LES CHOSES QUI VOUS METTENT EN COLÈRE

S'accrocher à la colère et la réprimer cause des dommages physiques sur le long terme à votre corps, entraîne une augmentation de la pression artérielle, des lésions hépatiques et des douleurs musculaires, ainsi qu'une myriade d'autres symptômes physiques. C'est pourquoi vous devez faire un effort conscient pour lâcher prise sur les choses qui vous mettent en colère. Vous pouvez le faire pendant votre méditation, votre journal ou en prenant rendez-vous avec un thérapeute pour travailler sur les causes..

### LAISSER LES PERSONNES TOXIQUES DERRIÈRE VOUS

Si vous constatez alors que vous essayez de poursuivre vos rêves, que certaines personnes souffrent de la mentalité de victime et sont négatives tout le temps, il est temps de commencer à les éliminer de votre vie. Cela peut être difficile, surtout s'il s'agit d'un membre de la famille proche, vous pouvez les voir moins et ne leur parler que lorsque c'est nécessaire. Souvenez-vous que nous sommes le reflet des personnes que nous fréquentons et que pour évoluer, il est préférable de ne pas être constamment en contact avec une personne qui a une vision négative du monde et qui n'investe pas en elle-même.

### APPRENDRE TOUJOURS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Avoir un cerveau qui génère constamment de nouvelles voies neuronales ralentit le processus de démyélinisation. Cette capacité à créer de nouvelles connexions neuronales joue un rôle fondamental dans la préservation de la mémoire et la santé cognitive à long terme.

### SE PARDONNER SES ERREURS

Il est possible que vous ayez commis des erreurs, pardonnables. L'important est d'en tirer des leçons pour progresser. Mais avant de pouvoir aller de l'avant et de réussir, vous devez vous pardonner ces erreurs. En tant qu'être humain, tout le monde fait des erreurs et cela fait parti de notre parcours

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, ET ETAT D'ESPRIT

